

# Frauenturnen

## Wir über uns:

Die Gruppe besteht aus 18 Frauen im Alter von 35 bis 65 Jahren, die Spaß an unserem vielseitigen Programm haben. Überwiegend findet die Sportstunde in der Vereinsturnhalle in Grund statt. Unser Programm besteht aus Aerobic, Stepp-Aerobic, Ballsport, Konditionstraining, Leichtathletik und natürlich Gymnastik. Die Gymnastikeinheiten werden oft mit Hilfsgeräten erweitert. Unsere Stunde beenden wir mit Entspannungsübungen oder einem flotten Ballspiel. Zum Ausklang sitzen wir dann noch gemütlich beisammen.

Bei gutem Wetter verlegen wir das Training zum Walken, Joggen, Nordic-Walken oder für die Leichtathletik ins Freie.

Im Frühjahr trainieren wir für das Deutsche Sportabzeichen, das viele von uns schon einige Male erlangt haben. Neben dem Gillerbergfest, bei dem viele von uns auch sportlich aktiv sind, nehmen einige von uns auch an weiteren Leichtathletikwettkämpfen teil.

In den Sommerferien, wenn der Betrieb in der Turnhalle ruht, treffen wir uns mittwochs um 19.00 Uhr zum Wandern, Radfahren, Schwimmen, Walken oder einfach nur mal zum Klönen.

## Wann?:

Mittwochs ab 19.30 - 21.45 Uhr

## Wo?!:

Vereinsturnhalle in Grund.

## Ansprechpartner:

Christina  
Maschler: 0151/61956237

Tina.bruland@web.de

Interessierte, die regelmäßig Bewegung suchen und auch gerne Kontakte pflegen sind uns jederzeit herzlich willkommen.

